



～「ことば」の発達が気になったときに開いてください～

和歌山市「ことばの教室」  
和歌山市教育委員会 学校支援課



# もくじ

- 1 正しい発音を育てるために
- 2 おうちで できる かんたん トレーニングⅠ
- 3 おうちで できる かんたん トレーニングⅡ



# Ⅰ 正しい発音を育てるために

ほとんどの子供は、幼児期の終わる6歳頃までに、日本語の正しい発音を身につけます。

しかし、中には、小学校1年生を過ぎても、「キリン」を「チリン」、「サカナ」を「タカナ」というように、他の語に置き換えたり、ある音が発音しにくかったりという子どもがいます。

これは、音を作るために必要な子音の作り方（構音）の獲得時期に何らかの原因があったと考えられます。

## （Ⅰ）構音の発達の基準

年齢	構音の発達基準（発達には個人差があります）				
1歳	パ行音	バ行音	マ行音	ナ行音	「タ テ ト」の音
2歳	カ行音	ガ行音	「ダ デ ド」の音		
3歳	「キャ キュ キョ」の音		「ギャ ギュ ギョ」の音		
4歳	「シ シャ シュ ショ」の音		「ジ ジャ ジュ ジョ」の音		
5歳	「チ チャ チュ チョ」の音			ハ行音	
6歳	「ヒャ ヒュ ヒョ」の音		サ行音	ザ行音	ラ行音 「ツ」の音

## （Ⅱ）「構音」について

日本語の50音は、「アイウエオ、ン」を除いて、全て「子音+母音」でできています。幼児は、ことばを覚え、話す過程で、唇・舌・顎などを上手に使うことによってそれぞれの子音を完成させていきます。年齢が高くなって身につける音というのは、それだけ舌の動かし方が難しく、出しにくい音といえます。

正しく発音（構音）できないというのは、ある音を作るのに必要な子音が出せないということです。／s／が出せない子供は、「サカナ」を「アカナ」と言ったり、／t／を使って「タカナ」といったりしてしまいます。このような子供に、言い直しをさせてもうまく言えません。また、一つの単語だけ言えないのではなく、話し言葉全てそうなるので、聞いていてもちょっと分かりにくくなります

発音の誤りには、いくつかのタイプがあります。その傾向をまとめると、次の三つに分類されます。

- ① 音を省略して発音してしまう（カメ→アメ ハシ→アシ マリ→マイ）
- ② 他の音に変えて発音してしまう（カラス→タラス、カラチュなど）
- ③ いろいろに歪んだ発音になってしまう（リンゴ→ディンゴ、ギンゴ）

## （Ⅲ）発音の発達（構音）に影響する要因

一つ目は聴力上の問題です。「聞こえない」とか「ある音だけ聞き取りにくい」という場合は、正しい構音が形成されにくくなります。また、自分の発音の正誤についても聞き分けがうまくできませんから、誤った発音になってしまいます。

二つ目は、「唇、舌、顎、鼻、歯など」発音するための発生・発語器官の形や運動機能に

問題がある場合です。これらの運動は、かなり微妙で、かつ高度なのです。もし、口腔内や鼻の器質に問題がある場合は、専門的な治療が必要です。

☆☆「舌の運動」は日常生活の中でもできます！☆☆

- ・平らなさらに塗ったジャムを舐め、舌を平たくする
- ・アイスクャンディーやソフトクリームを舌でペロペロ舐めて食べる
- ・「あかんべー」をして、舌を勢いよく出す
- ・舌を前いっぱい伸ばして、そのままキープする
- ・舌なめずりをするように、円を描くイメージで唇を舐める



三つ目は、家庭での言葉の環境に問題がある場合です。家族の発音や話しかけの仕方、話しかけの多い少ないなどをモデルとして、幼児は育っていきます。

その他、「聴こう」という意識に問題がある場合があります。人の話を上手に聞けなかったり、周囲になじめなかったりなど、親子の結びつきがうまくいかない場合などには、正しい発音を習い損なう場合があります。発音は、話を聞いたり、話したりする「人との関係」の中で習い覚えていくものだからです。

#### (4) 子供に及ぼす影響

正しい発音といっても、その地域で、同世代のほとんどの人が発音できるということですから、発音が違っていただけで、それほど大きな問題ではありません。いわば「方言」のように話し方の特徴と受け止めることもできます。

しかし、現実には、話の内容より話し方に目が向けられ、からかいや言い直し、注意の対象になるということが多く見られます。

また、言いたいことがうまく相手に伝わらないという経験から、話すのが嫌になったり、話をする場を避けるようになったり、あるいは、行動に自信がなく消極的になったりする子も見られます。

このように心理的に負担を感じてしまうといった状況が心配される場合は、何らかの手立てが必要になってきます。

#### (5) 発音を育てる心がけ

- ①子供に理解できることばで、正しい手本を聞かせる
- ②ゆっくりと、話をよく聞く
- ③ことばや話し方への注意や言い直しをしない
- ④リラックスした中で楽しいコミュニケーション関係をつくる（大いに遊ぶ）
- ⑤子供の長所を見つけて励まし、自信を持たせる

就学前にできるだけ正しい発音を獲得しておくこと、読み書きの学習にスムーズに取り組んでいきやすいです。

発音が気になったら、言語聴覚士のいる医療機関にご相談ください。

## 2 おうちで できる かんたん トレーニング I

～えいせいボー口を使った 舌の トレーニング～

### ① 舌出し我慢 (舌の上にえいせいボー口を載せて、舌を出したままじっと我慢！)

♪『おさかな天国』の節で…

①がまん がまん がまん がまんをするんだ～

②がまん がまん がまん がまんをするんだ～

③がまん がまん がまん がまんをするんだ～

④がまん がまん がまん がまんをするんだ～

⑤がまん がまん がまん がまんをするんだ～

5-4-3-2-1- よくできました！

(ぱくっとたべましょう)

舌の状態がよく分かります。

舌を出すと、ダランと下にさがる？

舌を持ち上げるとじっとできない？

舌は薄くならない？ 芋舌？

舌に乗せたボー口は落ちる？

顎の下でボー口を受け止めて！

・舌の水平保持練習です。舌がスプーン上にじっとできると満点です。⑤までできるかな？

・下唇を突き出して舌を支えているのはだめ。歯にも唇にも触れずに舌先を上げる意識で。

もしできない時は、ストローを横向きに持って、舌の下に入れて、舌を持ち上げてください。

舌に力が入りすぎて、舌が薄くならないのが実感できます。

(大人の方もぜひ、チャレンジしてください。舌の力を抜いて持ち上げることが、こんなに難しいものか実感できます。)

・はじめはボー口1個が舌に乗せられず転げ落ちても、笑って楽しく！歌を早送りで挑戦！

・はじめは1個がやっとでも、上手になれば2個、3個、乗せられます。やれば必ず上達します。

しただし がまん



② おつかいありさん (舌の上にボーロを載せて、♪『おつかいありさん』の歌に合わせて)

♪ あんまりいそいでこっつんこ ありさんとありさんがこっつんこ (舌を前後に)

♪ あっちいって ちょん ちょん こっちきて ちょん (舌を左右に)

《2~3回 くりかえしたら》

♪ かくれんぼ~ (舌先を上唇にチョンとつけてボーロを隠して)

♪ み~つけた (ボーロがつぶれていなければ満点。舌がスプーン状になっています)

・舌をスプーン状にして、水平保持のまま動かす舌の筋トレです。

おつかい ありさん



①あんまり  
いそいで  
こっつんこ  
ありさんと  
ありさんと  
こっつんこ



②あっちいって  
ちょんちょん  
こっちきて  
ちょん



③かくれんぼ~  
み~つけた

③ ボーロのひっこしセンター (ストローでボーロを吸い上げて運びましょう)

○ボーロをストローで吸って持ち上げて、違う場所にひっこします。「ボーロは、そっと下してね」

○はじめは、ストローを持ってボーロにくっつけた状態から吸わせると、うまくいきます。

・ストローは舌先を下歯裏に押しつけるようにしてくわえます。ストローを潰さず、包み込むようにくわえるのは唇の筋トレ。息を一点から吸い込み、正中線を通り、口の中を広くして、貯め続けるのは、発生発音器官全体の筋トレです。

・上達すると、仕切りを立てて超えてみたり、引っ越し先を遠ざけてみたり、少し難しくしてみましよう。難しいのをクリアできると自信がつかます。そして、次の課題に向かうエネルギーになります。

ひっこし センター



「にもつは だいじに はこんでね」

#### ④ ボーロのサッカー (ストローからの息で、ボーロをゴールに!)

- 舌の正中線から息を吸うのが上手になれば、次は正中線から安定した息を出す練習です。
- B4の紙の縁を折って、図のように、使い捨てのコートを作ってください。唾が、ストローや口角からあふれてくる子もいます。唾液の処理も発音器官の訓練です。
- 一息でゴールができないように、キーパー役のボーロ (はじめは1個、簡単なら2個...) を置いて、ストローを指で持って動かして、ボール (ボーロ) をゴールに入れる一人サッカーです。

・舌尖を歯裏に付けたままで、舌先でストローに蓋をすれば、鼻呼吸ができますが、見本を見せる程度に、あまりうるさく言わずに、楽しんでください。

(鼻呼吸ができないのには、訳がある?)

・褒めることやいい気にさせることも必要ですが、くやしい想いは上達の特効薬! 大事な薬味です。

#### ボーロサッカー



「ゴールを ねらって シュート!」

☆ 巻末に『えいせいボーロで したのくんれん』の図を1枚にまとめています。  
トレーニングの時に活用してください。

おやつ時間など、楽しい雰囲気  
とりくみたいですね





### 3 おうちで できる かんたん トレーニングⅡ

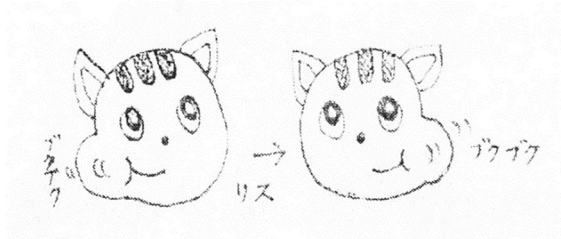
～いろいろなうがいで トレーニング～

\*\*\*\*\* うがいの いろいろ できるかな? \*\*\*\*\*

#### ① リスさんブクブク

○みぎの ほっぺを ふくらませて ブクブク・・・ ひだりの ほっぺを ふくらませて ブクブク・・・

・唇をしっかり閉じて、圧力に負けない訓練です。  
口の中の容積を増やして、声の響きを良くします。



#### ② サルさん ブクブク

○くちびるの 上下を ふくらませて ブクブク・・・

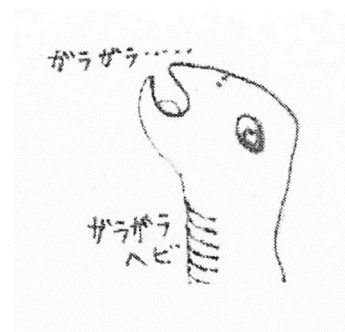
・①のリスさんブクブクよりも、いっそう唇を閉じる筋肉が働いて、  
口の中、全体が縦に広がります。



#### ③ ガラガラヘビがやってきた

○てんじょうを見て ガラガラガラ・・・

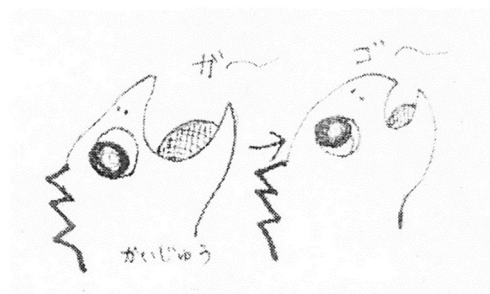
・カ行の発音練習に必要です。奥舌に力を入れたままで、唇の筋肉  
を動かします。



#### ④ かいじゅうも やって来た

○③のガラガラヘビがやってきたをやりながら、「ガ～ゴ～ ガ～ゴ～ ガ～ゴ～・・・」

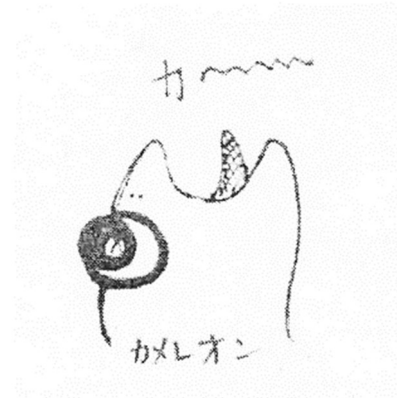
・③のガラガラヘビに唇の開閉が加わります。奥舌に力を入れたままで、唇の筋肉を動かします。



## ⑤ カメレオンも やってきた

○てんじょうを見て 舌をだして カ~~~~~ (むずかしいよ。できる子はあまりいないよ)

・奥舌に力を入れたままで、舌尖にも力を入れます。舌に力を入れながら長く引っ張る究極の舌の筋トレです。



※うがいで訓練は、やりすぎると、筋肉疲労を起こします。ほどほどにしてください。

☆ 巻末に『うがいのいろいろ できるかな』の図を1枚にまとめています。  
トレーニングの時に活用してください。



日頃の手洗い、うがいのときに  
いっしょにとりくめるといいですね!

# えいせいボー口で したのくんれん

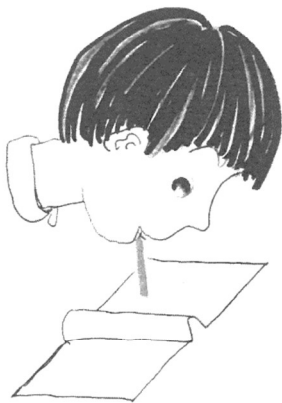
\*\*\*\*\*

## しただし がまん



- ①がまんがまんがまん がまんをするんだ
  - ②がまんがまんがまん がまんをするんだ
  - ③がまんがまんがまん がまんをするんだ
  - ④がまんがまんがまん がまんをするんだ
  - ⑤がまんがまんがまん よくがまんをしたね
- 5-4-3-2-1- (ぱくっとたべましょう)

\*\*\*\*\*



## ひっこし センター

「にもつは だいじに はこんでね」

## おつかい ありさん



- ①あんまり  
いそいで  
こつつんこ  
ありさんと  
ありさんと  
こつつんこ

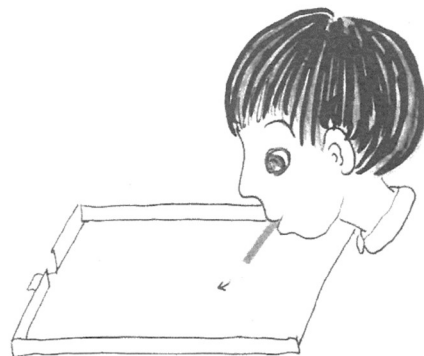


- ②あっちいって  
ちよんちよん  
こちきて  
ちよん



- ③かくれんぼ～  
み～つけた

\*\*\*\*\*



## ボーロサッカー

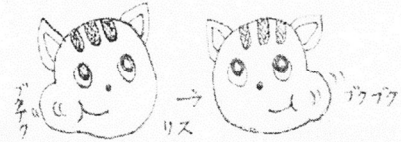
「ゴールを ねらって シュート！」

(注意！ 壁に貼ったままにすると褪色します。貼る時はコピーしてください)

# \*\*\*\*\* うがいのいろいろ できるかな

## 1 リスさん ブクブク

(みぎの ほっぺを ふくらませて ブクブク・・・  
ひだりの ほっぺを ふくらませて ブクブク・・・)  
\*唇をしっかり閉じて、圧力に負けない訓練です。  
口の中の容積を増やして、声の響きを良くします。



## 2 サルさん ブクブク

(くちびるの 上下を ふくらませて ブクブク・・・)  
\* 1よりもいっそう唇を閉じる筋肉が働いて、  
口の中全体が縦に広がります。



## 3 ガラガラヘビが やってきた。

(てんじょうを見て ガラガラガラ・・・)

\* 力行の発音練習に必要です。  
奥舌の筋肉を鍛えます。



## 4 かいじゅうも やってきた。

(ガ～ゴ～ ガ～ゴ～ ガ～ゴ～・・・)

\* ガラガラヘビに唇の開閉が加わります。  
奥舌に力を入れたままで、唇の筋肉を動かします。



## 5 カメレオンも やってきた。

(てんじょうを見て 舌をだして カ～～～～)  
むずかしいよ。できる子は、あまりいないよ。

\* 奥舌に力を入れたままで、舌先にも力を入れます。  
舌に力を入れながら長く引っ張る究極の舌の筋トレです。



\*\*\* うがいで訓練は、やりすぎると、筋肉疲労を起こします。程々にしてください。

